VOYAGE EN INDE

* Du 4 au 19 Février 2021 *

CURE AYURVEDIQUE AU KERALA - DECOUVERTE DE GOA

Le séjour débutera par un séjour de 10 jours à GURUVAYUR dans la clinique du Dr SANKAR avec une cure ayurvédique de 8 jours complets. Cette clinique réputée et très fréquentée par les autochtones a été fondé par l'arrière grand-père du Dr SANKAR. Elle est située au coeur de GURUVAYUR, haut lieu de pèlerinage à 10 minutes de la mer en Tuk-Tuk.

Les soins prodigués seront entièrement personnalisés et l'approfondissement de votre étude résidera dans l'expérience des soins que vous recevrez, une partie théorique sur l'étude du Panchakarma et la pratique du Hatha Yoga.

Après ces 10 jours passés ensemble nous terminerons par une escale à Goa où chaque participant sera libre de profiter de ses journées comme il le souhaite.

Vous logerez dans de charmants bungalows à même la plage au GOYM RESORT, situé au sud d'ARAMBOL et tout près d'ASHVEM où vous profiterez des longues plages que nous offre ce coin calme et reposant.

Farniente, jus de fruits et légumes frais, longues ballades sur la plage jusqu'au marché hippie, magnifiques couchers de soleil, randonnée sur Arambol Mountain où vous pourrez observer la faune et la flore (y compris des familles de singe Langur dans leur environnement naturel), parapente et d'autres surprises vous attendent sur ce côté de Goa particulièrement agréable.

PROGRAMME

° 4 février: Départ de Paris pour Kochi

° 4 février au soir ou 5 février au matin: Kochi / Guruvayur en taxi (2h)

° Du 5 au 13 février : Cure ayurvédique comprenant la pension complète - les consultations avec le Dr Sankar - un grand massage le matin et un soin l'après-midi - Hatha Yoga - Relaxation.

° Théorie sur le PANCHAKARMA avec Amandine Galtier - 7h au total réparties selon le planning des journées (bases en Ayurvéda nécessaire pour suivre sans difficulté)

° Visite d'un temple avec le Dr SANKAR (explication, symbolisme des rituels etc…).

° Spectacle privé de KALARIPAYAT (Art martial ancestral du Kérala et du Tamil nadu).

° Le 14 au matin: retour sur Kochi en taxi (2h) puis départ pour Goa (vol interne)

° Du 14 au 18: découverte libre de Goa

° Le 19 février: retour sur Kochi (vol interne) puis Paris.

° Groupe de 10 personnes maxi + l'organisateur et un accompagnateur

° Voyage ouvert à tous - Les anciens et nouveaux stagiaires sont prioritaires.

TARIF

*** Prix fixe et non modifiable à régler auprès de l'association ÔBANYAN YOGA:**

- **Séjour du 4 au 13 février 2020 comprenant: cure de 8 jours en pension complète + 7h de cours théorique sur la pratique du Panchakarma + traductions lors des consultations et des visites groupées + visite guidée d'un temple + spectacle privé de Kalaripayat + tous les taxis (hors déplacement personnel) + organisation + adhésion à l'association:**

- **980 euros TTC en chambre ordinaire ou 1080 euros en cottage.**

- **Séjour à Goa du 13 au 19 février 2020**

*** A titre indicatif, coût approximatif à charge du participant:**

- Bungalow sur la plage au GOYM RESORT: 150 euros / 6 nuits - Possibilité de loger à 15 minutes, sur la plage également à prix plus bas (80 euros environ pour 6 nuits)

- Vol A/R Paris / Kochi: 550 euros (si billets achetés avant le mois de septembre)

- Vol interne A/R kochi / Goa avec INDIGO: 70 euros

- Visa touristique: 72 euros

- Nourriture sur place (Goa): compter entre 5 et 10 euros / jour

* ***Prévoir un total de 1900 euros environ pour un séjour de 16 jours tout compris (vols, hébergement etc..).***

* ***Possibilité de ne participer qu'au séjour à GURUVAYUR voir de prolonger votre cure: compter environ 53 euros / jour supplémentaire pour la cure seule; le retour sera géré par vos soins.***

* ***Le séjour à Goa est libre. Les participants organisent leur journée comme ils le souhaitent. Les organisateurs vous conseilleront avec plaisir sur les choses à voir / à faire et vous proposeront une excursion matinale sur le plateau d'Arambol Mountain.***

L'association s'engage à:

- L'organisation du séjour à la clinique AYURTODAY - la réservation et le règlement de tous les taxis (de Kochi à Goa) - réservation de l'hébergement au GOYM Resort à Goa (mais les participants devront régler sur place).

- Trouver au meilleur prix: les vols A/R Paris / Kochi - les vols internes - les visas

- Communiquer aux participants les liens directs nécessaires pour l'achat des billets et du visa mais les participants doivent acheter eux même leurs billets .

- Lorsque les meilleurs tarifs seront trouvés (entre août et septembre) et afin que nous prenions tous le même vol, vous en serez tenus informés par mail et pourrez directement acheter vos billets.

- Un groupe de discussion privé sera crée sur « What's app » afin d'échanger sur l'organisation du séjour.

Le participant s'engage à :

- Acheter ses billets pour le vol A/R Paris-Cochin et les vols internes Cochin-Goa
- Acheter son visa
- Régler l'hébergement sur place à Goa
- Régler les traitements ayurvédiques (médecine interne) que le médecin peut vous prescrire, directement à la clinique (vous êtes libres de les prendre ou non).
- Gérer ses journées librement à Goa
- Régler ses déplacements personnels
- Souscrire à une assurance voyage (accident / rapatriement)

*** Possibilité de paiement échelonné pour le règlement dû à l'association.**

Exemple: 109 euros / mois sur 9 mois du mois d'avril au mois de décembre. (= 980 euros). Restera à votre charge les vols, le visa et l'hébergement sur Goa.

DOSSIER D'INSCRIPTION / RENSEIGNEMENTS

Tel: 06 50 24 62 39

obanyan.ayurveda@gmail.com

www.o-banyan.com